



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA - UnB  
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO

INGRIDY LUANA NUNES DE ARAÚJO

# DESENVOLVIMENTO DE FOLHETO INFORMATIVO PARA MÃES, SOBRE ALIMENTAÇÃO NO 1º ANO DE VIDA

BRASÍLIA - DF  
2015

INGRIDY LUANA NUNES DE ARAÚJO

# DESENVOLVIMENTO DE FOLHETO INFORMATIVO PARA MÃES, SOBRE ALIMENTAÇÃO NO 1º ANO DE VIDA

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à Universidade de  
Brasília – Faculdade de Ciências da  
Saúde como requisito parcial para  
obtenção de grau de bacharel em  
Nutrição.

Orientador: Profª Regina Coeli de  
Carvalho Alves

BRASÍLIA - DF  
2015

# DESENVOLVIMENTO DE FOLHETO INFORMATIVO PARA MÃES, SOBRE ALIMENTAÇÃO NO 1º ANO DE VIDA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Universidade de Brasília, como requisito parcial para conclusão do curso de Nutrição.

Aprovado em 03/07/2015

---

Profª. Regina Coeli de Carvalho Alves  
Universidade de Brasília  
Orientadora

## AGRADECIMENTOS

*Agradeço primeiramente à Deus por ter me presenteado com esta graduação na Universidade de Brasília.*

*À minha família, que é minha base em todas as decisões que faço, que me apoiou da escolha do curso à conclusão da melhor forma possível, em especial a Lourdes, Juscelino, Helmorany, Júnior, Maria Do Carmo e Thaynara, sem vocês nada disso seria possível. Obrigada por me estimularem a sempre dar o meu melhor para atingir meus objetivos, eu devo tudo que consegui até hoje a vocês, espero poder retribuí-los da mesma forma.*

*À minha orientadora Regina Coeli de Carvalho Alves, por ter me aceitado como orientanda e me concedido todo o suporte necessário para o desenvolvimento deste trabalho. Obrigada pelas ideias que deixaram o trabalho mais rico, e por sua paciência que me deixou mais calma diversas vezes.*

*Aos meus companheiros de curso, principalmente aos do mesmo semestre que o meu, foi maravilhoso conviver com vocês estes últimos anos, me considero muito sortuda por ser desta turma, pois vocês me proporcionaram quatro anos de muita alegria mesmo com todas as dificuldades que encontramos nesta trajetória. Tenho certeza do sucesso de cada um, e espero ainda poder acompanhá-los em cada vitória.*

*Agradeço também àqueles amigos de longa data, principalmente à Alana, Franklin, Iana e Luciclea que mesmo não dividindo o curso comigo, souberam me ajudar e não me deixar desanimar, tenho certeza que estarei com vocês para sempre.*

*À esta universidade e seu corpo docente formado de excelentes profissionais, que me proporcionaram muitos aprendizados de forma única e amigável.*

*À todas as pessoas que mesmo indiretamente fizeram parte da minha graduação, muito obrigada.*

## RESUMO

**Introdução** São essenciais o cuidado com a alimentação da criança no primeiro ano de vida, até os seis meses de idade, o leite materno é o único alimento que a criança deve consumir. Logo após os 6 meses a alimentação precisa ser complementada, pois somente o leite materno não consegue suprir todas as necessidades nutricionais da criança. **Objetivo** Desenvolver um folheto informativo para mães, sobre alimentação no 1º ano de vida. **Método** O estudo foi do tipo transversal. O folheto foi produzido com o intuito de sanar as dúvidas mais frequentes das mães, para isso a produção do mesmo foi dividida em três etapas, primeiramente foi realizada uma revisão bibliográfica a partir da pesquisa em banco de dados – Scielo e Biblioteca Virtual em Saúde – utilizou-se os termos de pesquisa “alimentação complementar” e “rotulagem nutricional”, e artigos com o ano de publicação de 2010 a 2015, com idiomas em português, inglês e espanhol. Posteriormente foi realizado o levantamento das dúvidas que foram respondidas no folheto, dúvidas estas trazidas dos atendimentos realizados no Hospital Universitário de Brasília, durante as aulas práticas da matéria presente no currículo de Nutrição da Universidade de Brasília, “Nutrição e Ciclos da Vida 3”. Por último ocorreu a montagem do folheto, abordando primeiramente as perguntas mais frequentes com suas respectivas respostas, e foi finalizado com informações adicionais a respeito do tema. **Resultados** As perguntas escolhidas foram aquelas questionadas com mais frequência tais como: *Devo oferecer água, chás antes da alimentação complementar?; Quando devo iniciar a alimentação do meu bebê?; Quais tipos de frutas posso oferecer?; Posso oferecer peixe ou ovo?; Posso oferecer frutas cítricas?; Posso oferecer leite de vaca?*. Além das respostas a estas perguntas o folheto abordou assuntos como a importância da leitura dos rótulos de produtos industrializados e o uso não recomendado de chupetas e mamadeiras. **Conclusão** O folheto conseguiu abranger as dúvidas mais frequentes das mães e proporcionar algumas informações adicionais. Espera-se que ele possa chegar ao conhecimento de muitas mães que estão passando por essa fase com seus filhos, pois sabe-se que é uma fase onde muitas dúvidas são geradas quando se trata de nutrição. Recomenda-se que o trabalho seja validado por profissionais da área e por mães, antes da sua divulgação. **Palavras-chave:** Aleitamento materno. Alimentação complementar. Criança.

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	7
2. OBJETIVOS .....	7
3. MÉTODOS .....	8
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO .....	9
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	12
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	13
APÊNDICE- FOLHETO .....	15

## **1. INTRODUÇÃO**

São essenciais o cuidado com a alimentação da criança no primeiro ano de vida, até os seis meses de idade, o leite materno é o único alimento que a criança deve consumir, pois ele fornece todos os nutrientes os quais ela necessita para ter um desenvolvimento adequado (BEZERRA et al, 2012).

Logo após os 6 meses a alimentação precisa ser complementada, o leite materno deve continuar sendo a única fonte de leite para a criança, mas ele sozinho já não é mais suficiente para um bom estado nutricional (DIAS; FREIRE; FRANCESCHINI, 2010). É muito importante o cuidado e o conhecimento em quais alimentos ofertar a criança, pois muitos não são indicados para crianças muito novas, e podem prejudicar a absorção do leite materno. A introdução alimentar deve ser feita de maneira lenta e gradual, e a mãe deve estar ciente que a criança pode rejeitar as primeiras ofertas de alimentos (ENPACS-MS,2010).

Já foi visto que a importância da alimentação complementar deve ser mais estudada e divulgada, principalmente para mulheres com baixa escolaridade, para que haja um encorajamento na manutenção do aleitamento materno exclusivo até os 6 meses de idade, e só daí a inclusão de alimentos na dieta da criança. Muitas mães não confiam somente no seu leite, e oferecem alimentos precocemente para a criança, o que pode gerar problemas futuros, uma vez que o sistema gastrointestinal da mesma ainda pode estar muito imaturo para recebê-los (NIQUINI et al., 2010).

Este trabalho surgiu no intuito de espalhar essas informações, visto que os conhecimentos sobre a importância da introdução de alimentos ficam muito difundidos no meio acadêmico, mais precisamente na área da nutrição, há a necessidade de passar esses conhecimentos para fora desse meio, para a população que permanece em dúvida sobre o tema, e acaba introduzindo os alimentos errados ou no tempo errado, podendo resultar em algum risco à saúde da criança.

## **2. OBJETIVO**

### **2.1 OBJETIVO GERAL**

Desenvolver folheto informativo para mães, sobre alimentação no 1º ano de vida.

## **2.2 OBJETIVO ESPECIFICO**

Elaborar um piloto para posterior publicação de orientação para as mães;

Reforçar a importância do fornecimento da amamentação exclusiva até os 6 meses de idade;

Esclarecer as dúvidas mais comuns das mães durante o período de alimentação complementar.

## **3. METODOLOGIA**

O estudo foi do tipo transversal. O folheto foi produzido com o intuito de sanar as dúvidas mais frequentes das mães, para isso a produção do mesmo foi dividida em três etapas:

### **3.1 - Revisão bibliográfica**

Primeiramente foi feita uma revisão bibliográfica sobre o tema, a partir da pesquisa em banco de dados – Scielo e Biblioteca Virtual em Saúde – utilizou-se os termos de pesquisa “alimentação complementar” e “rotulagem nutricional”, e artigos com o ano de publicação de 2010 a 2015, com idiomas em português, inglês e espanhol, visando adquirir mais embasamento para a elaboração do folheto.

### **3.2 - Levantamento das dúvidas**

Durante os atendimentos da pediatria no Hospital Universitário de Brasília (HUB) nas aulas práticas da matéria presente no currículo de Nutrição da Universidade de Brasília, “Nutrição e Ciclos da Vida 3”, várias dúvidas eram comuns pelas mães de crianças que estavam nessa fase de alimentação complementar. A ideia do tema deste trabalho, surgiu desses atendimentos, onde foi visto muitas mães com dúvidas frequentes e semelhantes, daí surgiu a necessidade de trabalhar com o tema. Mesmo sabendo da existência de muitas cartilhas informativas sobre alimentação complementar, estas só são muito difundidas no meio acadêmico, a maioria do público alvo não tem conhecimento. Assim, das dúvidas relatadas no atendimento foram escolhidas as mais frequentes para compor o folheto. Com o intuito de que posteriormente o folheto possa ser fornecido às mães que comparecerem a estes atendimentos.



### 3.3 - Montagem do folheto

A partir da escolha das dúvidas que foram definidas para estar presente no folheto, iniciou-se a confecção do mesmo. Como se trata de um piloto para uma posterior publicação para as mães, este trabalho trouxe no folheto basicamente as respostas às perguntas das mães e algumas informações adicionais, como o reforço da importância do aleitamento materno exclusivo até os seis meses, e o perigo da oferta de alimentos industrializados para a criança. Posteriormente ele será aprimorado com a inclusão de outras informações e de receitas.

## 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O leite materno é o único alimento que a criança precisa até os seis meses de idade, a alimentação adequada nos primeiros meses de vida é essencial para promover o crescimento e desenvolvimento da criança. Depois dos seis meses, só a amamentação não é o suficiente para prover todos os nutrientes que a criança precisa, necessitando, assim de alimentos complementares. A transição para a inclusão da alimentação complementar é mediada por vários fatores que podem interferir de forma positiva ou negativa na vida da criança. Nessa fase as mães costumam receber orientações de várias fontes, e muitas vezes por pessoas que não são profissionais de saúde, como familiares e pessoas próximas (SILVA; VENÂNCIO; MARCHIONI, 2010).

O aleitamento materno tem efeito protetor na redução do risco de obesidade na vida adulta, pois durante o crescimento os componentes dos alimentos da dieta são os principais fatores ambientais a influenciar o genoma humano (SBP,2012).

Ultimamente ocorreram grandes avanços na promoção da amamentação, porém a alimentação complementar ainda não foi muito bem difundida (DIAS; FREIRE; FRANCESCHINI, 2010). Este trabalho abordou o tema justamente no intuito de haver uma divulgação maior para as mães sobre alimentação complementar, a partir das dúvidas das mães atendidas durante as aulas práticas de Nutrição e Ciclos da Vida 3. Dúvidas estas que estão descritas a seguir:

- *“Devo oferecer água, chás antes da alimentação complementar?”*
- *“Quando devo iniciar a alimentação do meu bebê? ”*
- *“Quais tipos de frutas posso oferecer? ”*

- *“Posso oferecer peixe ou ovo? ”*
- *“Posso oferecer frutas cítricas? ”*
- *“Posso oferecer leite de vaca? ”*
- *“Com qual frequência tenho que oferecer água?”*

Durante os atendimentos muitos questionamentos eram feitos, porém somente estes foram escolhidos por serem os mais frequentes. No folheto há um espaço somente com as respostas para estas perguntas. Que foram respondidas da seguinte forma:

1ª - *“Devo oferecer água, chás antes da alimentação complementar? ”* “Não é preciso oferecer água, suco ou chá para a criança até os 6 meses de idade, quando se inicia a alimentação complementar, o leite materno consegue atender todas as necessidades do seu bebê. ”

Essa dúvida é muito frequente para as mães, pois por mais que já tenham sido informadas do aleitamento materno exclusivo até os 6 meses, muitas acreditam que mesmo sem a necessidade da oferta de alimentos sólidos, alimentos como chás, suco e água, devem estar presente na alimentação do bebê. E não há esta necessidade, pois até os seis meses somente o leite materno supre todas as necessidades nutricionais da criança, assim como a protege de doenças (SILVA & GUBERT, 2010).

2ª - *“Quais tipos de frutas posso oferecer? ”*

“Você pode oferecer qualquer fruta para seu filho, inclusive as cítricas, pois estas tem um alto teor de vitamina C, que favorece na formação de dentes e ossos, assim como na prevenção de gripes. ”

Durante os atendimentos as maiores dúvidas com relação às frutas, foram a respeito das frutas cítricas e se haveria alguma fruta que seria proibida para criança, como o abacate por exemplo, algumas mães acharam que seus filhos não poderiam consumi-lo, visto que ele é um alimento com um teor de gordura maior comparado a outras frutas, porém o abacate é um alimento que pode estar presente na dieta das crianças pois possui substâncias antioxidantes e gordura monoinsaturada, que aumenta o colesterol bom (HDL) (DUQUE et al, 2012).

### 3ª - *“Posso oferecer peixe ou ovo?”*

“O ovo deve ser oferecido inteiro apenas depois dos 10 meses de idade, até então oferecer somente a gema. Para as famílias que tem histórico de alergia é melhor que a inclusão destes alimentos seja feita somente depois de 1 ano.”

Esta é a recomendação do Ministério da Saúde no Guia Alimentar para Crianças menores de 2 anos, onde fala que antes dos dez meses de idade, deve ser oferecido somente a gema do ovo, e com moderação, pois a mesma interfere na absorção do ferro dos outros alimentos. Estes alimentos (peixe e ovos), juntamente com glúten e castanhas devem ser evitados até um ano de idade para àquelas famílias que tem histórico de alergias alimentares (DIAS; FREIRE; FRANCESCHINI, 2010). Já para a Sociedade Brasileira de Pediatria, o ovo pode ser oferecido inteiro a partir dos seis meses (SBP,2012).

### 4ª - *“Posso oferecer leite de vaca?”*

“Se a criança estiver sendo amamentada não há a necessidade de oferecer leite de vaca, ele pode atrapalhar a absorção do ferro dos outros nutrientes.”

A ingestão de leite de vaca no momento de introdução da alimentação complementar não é necesssária pois ele não é nutricionalmente adequado para a criança e pode levar a consequências negativas, como o desenvolvimento de alergias e anemia. Quando o aleitamento materno não é possível, a melhor alternativa são as fórmulas infantis (COELHO et al, 2015).

### 5ª - *“Com qual frequência tenho que oferecer água”*

“A água deve ser oferecida no intervalo das refeições depois dos seis meses, para crianças que, por algum motivo, não são amamentadas devem começar a receber água a partir dos 4 meses.”

De acordo com o Guia Alimentar para Crianças menores de 2 anos do Ministério da Saúde após os seis meses deve ser iniciada a oferta de água à criança no intervalo das refeições. Para crianças que não receberam leite materno, e sim leite

de vaca, pode ser iniciada a oferta de água antes dos seis meses e, somente nestes casos, também inicia-se a alimentação complementar aos quatro meses.

Além das respostas às perguntas, o folheto também fala um pouco sobre a rotulagem nutricional dos alimentos. A rotulagem é definida como a descrição das propriedades nutricionais de um alimento, e é muito importante que os pais tenham o costume de ler os rótulos dos produtos, pois muitas vezes algum alimento que for oferecido à criança pode conter ingredientes que eles não deveriam consumir, pois a criança menor de um ano possui uma mucosa gástrica com maior sensibilidade que pode sofrer alguma irritação com substâncias presentes em alimentos industrializados, tais como, açúcar, café, frituras, enlatados, refrigerantes, salgadinhos, balas. Estes alimentos, ainda possuem aditivos e conservantes, que ainda não tiveram sua segurança testada para o uso a longo prazo, desde a primeira infância. A rotulagem é um importante instrumento no momento da compra visto que ela representa uma comunicação entre o consumidor e o produto, saber ler o rótulo é muito importante para que melhores escolhas alimentares sejam feitas (CAVADA et al, 2012). A partir de informações simples, como saber que os ingredientes aparecem no rótulo pela ordem da quantidade dos mesmos no produto, onde aquele que está em primeiro lugar é o que se tem em maior quantidade, já pode ajudar o consumidor a escolher melhor seus alimentos.

O folheto é finalizado com informações sobre o uso de chupetas e mamadeiras, pois muitas mães tem o costume de entregar chupetas às crianças no intuito de acalmá-las, e mamadeira para oferecer outros líquidos além do leite materno, o problema é que o uso destes pode interferir no processo da amamentação, resultando em um desmame precoce, consequentemente em um risco à saúde da criança. Além disso, estes utensílios também são muito suscetíveis ao desenvolvimento de microrganismos se mal higienizados (BUCCINI; BENICIO; VENANCIO, 2014).

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O folheto conseguiu abranger as maiores dúvidas das mães e proporcionar algumas informações adicionais. Espera-se que ele possa chegar ao conhecimento de muitas mães que estão passando por essa fase com seus filhos, pois sabe-se que é uma fase onde muitas dúvidas são geradas quando se trata de nutrição. A partir desse folheto é importante que o trabalho seja validado por profissionais da área e por mães, visando transformá-lo em um livreto mais completo, incluindo também algumas ideias para receitas de papinhas saudáveis.

## 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BEZERRA, Vera Lúcia V. A. et al. Aleitamento materno exclusivo e fatores associados a sua interrupção precoce: estudo comparativo entre 1999 e 2008. *Revista Paulista de pediatria*, São Paulo, SP, vol.30, n.2, p. 173-179, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Dez passos para uma alimentação saudável para crianças brasileiras menores de dois anos. Brasília-DF, 2010.

BUCCINI, G, S.; BENÍCIO, M. H. D.; VENANCIO, S.I. Determinantes do uso de chupeta e mamadeira. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo - SP, p.571-582, 2014.

CAVADA, G.S.; PAIVA, F.F.; HELBIG, E.; BORGES, L.R.; Rotulagem nutricional: você sabe o que está comendo?. *Brazilian Journal of Food Technology*, Campinas-SP, p. 84-88, Maio 2012.

COELHO, L. C.; ASAKURA L. SACHS A.ERBERT, I. NOVAES C. R. L. GIMENO S. G. A. Food and Nutrition Surveillance System/SISVAN: getting to know the feeding habits of infants under 24 months of age. *Ciênc. Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro-RJ, vol.20 nº3, Mar. 2015

CUNHA,L.E.O.; SOARES, A.E.D.; COSTA,G.A.; COELHO, E.J.B.; LESSA,N.M.V. Conhecimento materno sobre alimentação complementar- comparação entre mães ou cuidadores de crianças atendidas em uma unidade pública e em uma particular. *Revista Digital de Nutrição- Nutrir Gerais*, Ipatinga, v. 6 nº 11, p. 945-965, Ago./Dez. 2012.

DIAS, M.C. A.P.; FREIRE, L. M. S.; FRANCESCHINI, S. C. C. Recomendações para alimentação complementar de crianças menores de dois anos. *Revista de Nutrição*, Campinas, vol.23 no.3 Maio/Junho, 2010.

DUQUE, A. M. R; LONDOÑO, J.; ÁLVAREZ, D. G.; PAZ, Y. B.; SALAZAR, B. L. C.; Comparación del aceite de aguacate variedad Hass cultivado en Colombia, obtenido por fluidos supercríticos y métodos convencionales: una perspectiva desde la calidad. *Rev. Lasallista. Investig. Caldas*, vol.9 no.2. Jul/Dez. 2012.

Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola/Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento de Nutrologia, 3ª. ed. Rio de Janeiro- RJ: SBP, 2012.

NIQUINI, R. P.; BITTENCOURT, S. A.; LACERDA, E. M. A. OLIVEIRA, M. I. C. LEAL, M.C. User embracement and maternal characteristics associated with liquid offer to infants. *Revista de Saúde Pública*, Rio de Janeiro - RJ, 2010.

SILVA, L. M. P.; VENÂNCIO S. S; MARCHIONI, D. M. L. Práticas de alimentação complementar no primeiro ano de vida e fatores associados. *Revista de Nutrição*, Campinas-SP, vol.23, nº6, Nov./Dez. 2010

SILVA, R. Q.; GUBERT, M.B. Qualidade das informações sobre aleitamento materno e alimentação complementar em *sites* brasileiros de profissionais de saúde disponíveis na internet. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, Recife-PE, vol.10 nº3 Recife Jul./Set. 2010

TOLONI, M. H. A.; SILVA G. L.; GOULART, R. M. M.; TADDEI, J. A. A. C. Introdução de alimentos industrializados e de alimentos de uso tradicional na dieta de crianças de creches públicas no município de São Paulo, *Revista de Nutrição*, Campinas –SP, vol.24 nº1, Jan./Fev. 2011